RITMUL DE JOC — O EXPRESIE ERONATĂ

C. TEAȘCĂ
antrenor

Urmărind ani de-a rîndul jocul marilor echipe autohtone și străine am fost frapați de maniera în care își construiau acțiunile. In timp ce viteza fazelor la formațiile mediocre se micșora pe măsura apropierii de poarta adversă, la marile echipe creștea de o manieră impresionantă.

In toate domeniile de activitate, unele cuvinte ajung unanim acceptate, o parte din ele căpătînd o forță tiranică. Nici fotbalul nu este scutit de asemenea noțiuni, cuvinte sau expresii acceptate volens-nolens.

De ce expresia „ritm de joc" este greșită

In această ordine de idei, consider că și expresia „RITM DE JOC" a devenit una dintre frînele care îngreuiază dezvoltarea fotbalului modern. In presă se explică mai întotdeauna o victorie sau o înfrîngere prin existența unui „ritm de joc ridicat sau lent"! și se recomandă drept principiu: „necesitatea schimbării ritmului"! Aceste erori perpetuate în virtutea obișnuinței ne-au determinat în prezent să expunem un punct de vedere propriu. Vom porni de la sensurile pe care „Micul Larousse" le acordă noțiunii de „ritm": „Dispoziție simetrică și de repetare periodică a timpilor slabi într-un vers, într-o frază muzicală etc." : de exemplu ritmut poetic sau ritmul muzical;

— „frecvența unui fenomen fiziologic periodic : „ritm cardiac"
— „figurat : curs regulat (ritm al obișnuințelor)".

Din aceste definiții se desprinde ideea că în general ritmul are două elemente și anume :

1. prezența minimă a două viteze diferite: timpi tari și slabi.

2. repetarea regulată a acestor două viteze diferite, adică o repetare periodică.

Ritm presupune existența unei diferențe între două viteze.

Inarmați cu aceste detalii, este firesc să ne punem întrebarea : „cînd există ritm în fotbal ?" Răspunsul prompt : Niciodată !...

Vom argumenta referindu-ne la cele două elemente: jucătorul și mingea. Urmărind mingea, vom observa că ea nu se deplasează niciodată cu aceeași viteză. Iar aceste variații de viteză nu se pot repeta niciodată la intervale regulate, specifică fiind doar îmbinarea lor. La rîndul lor, jucătorii ca și mingea aleargă repede sau mai puțin repede, diferențele fiind pe cît de multiple, pe atît de neordonate.

In fața acestei evidențe, sîntem obligați să recunoaștem că desfășurarea fotbalului nu are nimic ritmic. Dacă ritmul este o repetare regulată și simetrică, fotbalul, dimpotrivă, conține o succesiune bazată pe improvizări permanente, neordonate, nesimetrice. Niciodată pe teren două situații nu vor fi identice, fotbalului fiindu-i specifice secvențe care se succed în toate corelațiile posibile și imprevizibile. Este ceea ce ne face să reafirmăm că un meci de fotbal nu poate fi niciodată „ritmat", deci n-are sens să mai păstrăm această noțiune atît de improprie.

Să vedem atunci ce termen ar fi propriu fotbalului, capabil să reflecte dinamica lui și să poată fi utilizat cu randament în instruire. Fiindcă în prezent spunem jucătorilor că n-au avut ritm... și cam atît.

„Viteza de joc" — termenul propriu

De la început vom preciza că noțiunea care exprimă cu adevărat realitatea din teren este VITEZA DE JOC. Subliniem că noțiunea de „viteză de joc" nu are numai rolul de a înlocui pur și simplu pe cea de ritm, ci și o amplă influență asupra jocului și pregătirii. In argumentarea acestui punct de vedere ne vom referi tot la minge și la jucători.

Ce este viteza de joc? Este ea sinonimă cu viteza mingii ? Dacă ar fi așa, englezii recunoscuți ca jucători ce transmit mingea cu multă viteză lovind-o cu putere, ar trebui să fie și cei mai buni fotbaliști. Să recunoaștem că nu este cazul, chiar dacă au cîștigat cupa Jules Rimet. In schimb, se poate spune că rapiditatea unei centrări face ca mingea să nu mai fie prea precisă, încît e posibil să ajungă în posesia adversarilor. Mișcarea rapidă în spațiu a unei mingi cu destinație nesigură, (specifică jocului de contraatac cu forțe inferior numerice adversarului) n-are nimic comun cu viteza de joc.

Invers acum. Viteza de joc este oare identică cu viteza jucătorului ? In acest caz, jucătorii cei mai rapizi ar fi cei mai periculoși fotbaliști din lume. Afirmație contestabilă chiar în cazul lui Gento, anulat în foarte multe meciuri, redus la zero. De unde concluzia că nici viteza jucătorului n-are contingență cu viteza jocului și calitatea acestuia.

De aceea, va trebui să raportăm viteza de joc la cu totul altceva. Dar, mai întîi, în concepția actuală, jocul de fotbal înseamnă producere colectivă de goluri. Cum se poate înscrie goluri în manieră colectivă ? Numai dezechilibrînd prin mijloace colective dispozitivul apărării adverse. Cum ? Realizînd punerea lui pe picior greșit, cu ajutorul unei circulații de balon desfășurată în zig-zag. Cum se realizează această circulație ? Obligatoriu cu minimum doi jucători în fața unui adversar.

Ce reprezintă „viteza de joc"

In acord cu această concepție putem da acum răspuns întrebării „Ce este viteza de joc în fotbal"? Ea înseamnă REALIZAREA CÎT MAI RAPID POSIBIL A UNEI CIRCULAȚII DE BALON IN CURSE CONTRADICTORII. Realizarea practică a circulației amintite pretinde :

1. crearea unor condiții prealabile: *adică concentrarea partenerilor (nu înghesuială cum se întîmplă de obicei). Aceasta trebuie efectuată neapărat în apropiere de adversarul sau adversarii ce trebuie eliminați. Acum obținem și primul răspuns : viteza jocului depinde de viteza unui astfel de demarcaj.*

2. realizarea propriu-zisă a circulației balonului, *de unde decurge și a doua concluzie: viteza de joc depinde și de viteza de transmitere a mingii.*

Sintetizînd, putem conchide că: CIRCULAȚIA BALONULUI DE LA UN JUCĂTOR LA ALTUL ESTE DECI REZULTANTA RAPIDITĂȚII DE DEPLASARE ȘI DE TRANSMITERE. ESTE DECI REFLEXUL VITEZEI DE JOC După această fundamentare, să vedem cum operează noua concepție asupra jocului. Analizînd prin această prismă, putem constata de ce acțiunile de atac nu sînt purtate pînă la capăt, de ce acțiunile de apărare nu au drept rezultat recuperarea balonului etc. De exemplu, analizînd un meci se poate vedea dacă s-au făcut demarcări, deplasări în sensul concentrării de jucători pentru a susține purtătorul balonului și a oferi condiții pentru circulație ș.a.m.d. Dacă, nu, atunci trebuie insistat la antrenamente pentru remedierea acestei carențe. In acest caz s-ar dovedi impropriu, fals, sfatul că trebuie mărită viteza de transmitere a balonului. In cea de-a doua situație, dacă întreruperea acțiunilor a fost cauzată de netransmiterea rapidă a balonului, va trebui insistat la antrenamente pentru corectarea acesteia. Ar fi falsă afirmația că trebuie mărită rapiditatea de deplasare a jucătorilor, cînd necesară este mărirea rapidității de transmitere a balonului.

Cunoscînd acum laturile care compun viteza de joc în fotbal — repetăm, viteza de demarcare a jucătorilor, și de transmitere a balonului — *putem lua în discuție și noțiunea* „schimbarea de viteză" *sau mai gazetărește spus,* „accelerarea vitezei".

Mereu, în fotbal, țelul principal este dezechilibrarea cît mai rapidă a adversarului prin realizarea unei viteze de joc maxime. E adevărat că fiecare situație reprezintă o problemă particulară și pretinde o soluție particulară. Dar, indiferent de situația concretă, soluția nu poate să ignoreze principiul „maximum de viteză de deplasare și de transmisie" (posibil bineînțeles, în acțiunea respectivă).

Deci a urmări mereu realizarea vitezei maxime, înseamnă unica posibilitate de a obține o viteză de joc în cadrul concepției colective, necesară practicării actuale a jocului de fotbal.

„Schimbarea de ritm", noțiune proprie unei concepții de joc individualiste

Intr-adevăr, dacă schimbarea ritmului ar trebui să se traducă prin „schimbare de viteză" se propune de fapt un principiu opus aceluia al vtezei maxime. Și este firesc, deoarece a lăuda meritele schimbării de viteză înseamnă de fapt un sfat ca acesta : mergeți, alergați repede, deodată frînați, plecați din nou, schimbați sensul, ș.a.m.d. Se obține deci din partea unui jucător oarecare, o diferență de viteză realizată într-o manieră individuală. Ea este propusă ca remediu universal tocmai acum cînd concepția colectivă a jocului (enunțată mai sus) demonstrează că arma cea mai eficace este utilizarea vitezei maxime. De aceea vedem, în expresia „schimbare de ritm" nu numai o confuzie terminologică ci și manifestarea unei concepții învechite de fotbal „individualist", foarte gravă pentru evoluția acestui sport.

Forma individualistă a schimbării vitezei (așa cum am prezentat-o mai sus) este o formă din care se obține punerea pe picior greșit — deci dezechilibrul adversarului — numai în condițiile unui marcaj individual. (Vezi golul întîi marcat de Amancio lui Partizan !) In cadrul concepției marcajului strict, purtătorul balonului este atacat fără încetare. Driblerii de clasă : Garrincha, Mazzola, Pele, Eusebio, Dumitriu, Ionescu, *scapă cea mai mare parte din timp de sub supravegherea „pazniculuî" realizînd tocmai aceste schimbări de viteză așa cum arătam mai înainte. Aceste acțiuni se bazează deci pe realizarea situației de „contre-pied" printr-o diferență de viteză. Or, noi am văzut că ritmul era în primul rînd tocmai o diferență de viteză. Similitudine deci. Conștient sau nu, este foarte probabil că asemănarea aceasta a cauzat sau a întreținut confuzia între termenii ritm și viteză. Este evident că ceea ce era, valabil în condițiile concepției marcajului individual strict (care a dus și la presing !), nu mai este posibil în condițiile concepției moderne a jocului colectiv de fotbal. Căci, problema defensivei, a apărării bazate pe retragere, pune problema recuperării balonului în termeni colectivi.*

De exemplu, punerea pe picior greșit (dezechilibrarea adversarului), obținută printr-o diferență de viteză, *implică acțiunea directă a adversarului (apărătorului) pentru deposedare, obligația acestuia de a intra în joc. Dar să admitem că el refuză să atace și alege soluția retragerii în fața balonului, a temporizării la o distanță la care adversarul nu-l poate elimina. Abia atunci se vede ce mare eficacitate are această manevră (de retragere) pentru că* diferența de viteză nu poate să fie eficace și punerea pe picior greșit individuală, devine automat irealizabilă. In cazul marcajului individual strict, schimbarea vitezei rămîne o armă de eliminare. Dar împotriva unei apărări care se retrage și rezolvă acțiunea de trecere în apărare și recuperarea balonului în termeni colectivi, atunci numai viteza maximă de circulație a balonului este un mijloc eficient care permite eliminarea adversarului. *Punerea pe picior greșit nu mai este realizată de un jucător obligat să piardă timp pentru accelerări și încetiniri alternative,* ci prin circulația mingii și fără pierdere de timp, *totdeauna cît mai repede posibil (mingea deplasîndu-se cel mai repede).*

Vreau să închei comparînd evoluția unei echipe de fotbal cu mersul unui automobil. Acesta are un schimbător de viteză care îi permite să accelereze sau să încetinească mersul după necesități. Se crede că și o echipă de fotbal ar trebui să acționeze accelerînd sau nu viteza, pentru a surprinde adversarul. E greșit raționamentul. Automobilul are ca obiectiv ajungerea într-un punct oarecare cît mai repede posibil. Or, ne îndoim că pentru aceasta, șoferul s-ar amuza să schimbe viteza de plăcere. Ar fi o pierdere de timp. Va schimba desigur cînd va fi constrîns, fiecare viteză reprezentînd maximum de iuțeală posibilă în anumite condiții de traseu. De pildă, la un viraj periculos va merge cu 30 de km la oră. Este puțin dar este totuși viteză maximă realizabilă în acel moment. La o echipă de fotbal este asemănător. Adică, nu se poate acționa totdeauna cu viteză maximă. Dar trebuie utilizată de fiecare dată viteza maximă permisă de condițiile concrete ale situației tactice.

FOTBALIȘTII NOȘTRI ALEARGĂ ÎNCĂ PREA PUȚIN ÎN TIMPUL JOCULUI

profesor
N. ROȘCULET

Din relatările specialiștilor noștri care au asistat la jocurile recentei ediții a C. M. s-a desprins, printre altele, un fapt deosebit de important : **jucătorii au alergat mult;** nu și-au permis nici o clipă de răgaz. Ca urmare, jocurile s-au caracterizat prin dinamism, vigurozitate, printr-un **ritm ridicat pe toată durata partidelor.**

E de la sine înțeles că o permanentă circulație a jucătorilor, efectuată cu schimbări de ritm, solicită eforturi deosebite din partea acestora. Numai în măsura în care jucătorii sînt pregătiți în acest sens, ei vor fi capabili să alerge mai mult și mai rațional, dar, totodată, fără repercursiuni asupra randamentului cerut de eforturile jocului modern.

Alergările rapide (sprinturile) cu și fără minge, reprezintă efortul de intensitate maximă. Cu cît numărul sprinturilor este mai mare cu atît și posibilitățile de atac și apărare devin mai mari, jocul capătă accente de spectacol.

Jocul modern solicită din partea jucătorilor eforturi mult mai mari decît în trecut. Fotbalistul care nu depune efortul necesar, cel care își menajează mereu forțele, sau cel care nu vrea să-și cheltuiască întreaga capacitate de muncă acumulată în procesul de antrenament, nu vor putea satisface cerințele jocului actual, chiar dacă posedă deprinderi tehnico-tactice de un nivel ridicat.

Pe marginea eforturilor și a solicitărilor maxime din meci, specialiștii și medicii sportivi au întreprins o serie de observații și cercetări menite să clarifice problema concordanței dintre eforturile din meci și cele din antrenament. Astfel cunoscutul specialist **I. Palfai** (R.P.U.), căutînd să fundamenteze pe baze științifice metoda de antrenament cu intervale, ajunge după observațiile făcute în anii 1961 și 1962, la următoarele concluzii: jucători celebri ca **Di Stefano, J. Charles, Garrincha, Seeler, Sivori,** etc. execută într-un meci aproximativ 140 de deplasări în viteză pe diferite distanțe (valori extreme 125—169) iar fotbaliștii maghiari efectuează în medie numai 98 de alergări rapide.

Mai recent, **Sutka Miroslav** (R. S.C.) a constatat, în urma unor cercetări că jucătorii de performanță cehoslovaci parcurg în medie următoarele distanțe : 3.850 m alergare de intensitate mică, 1.100 m. alergare de intensitate medie și 550 m. alergare de intensitate maximă.

Datele obținute de cei doi specialiști le-am reținut și menționat pentru a efectua o comparație cu efortul prestat de jucătorii noștri.

Am urmărit aceeași parametri la unii dintre ei (actuali sau foști componenți ai loturilor reprezentative), din echipele **Steaua, Rapid, Petrolul** și **Știința București** în jocurile de campionat din 16 octombrie 1966. Constatările nu sînt deloc îmbucurătoare. Jucătorii observați au efectuat în medie 50 alergări rapide (valori extreme 87—90), iar distanțele parcurse în viteză maximă au însumat în medie numai 380 m.

S-ar putea ca diferențele mari să se datoreze unei interpretări neuniforme ale categoriilor de „intensitate" sau poate unei eventuale lipse de formă a celor observați. Cu toate aceste corective, situația nu se poate modifica prea mult. Și alți specialiști de la noi au ajuns cu ani în urmă la aceleași constatări.

Devine generală părerea că JUCĂTORII NOȘTRI EFECTUEAZĂ ÎN TIMPUL MECIULUI EFORTURI MAI MICI DECÎT FOTBALIȘTII DE VALOARE MONDIALĂ. Socotim îndreptățită această comparație, deoarece pentru a ne situa pe linia unui progres continuu, **trebuie să comparăm mereu jucătorii și echipele noastre cu cei mai buni reprezentanți ai fotbalului internațional.**

Cauzele care fac ca numărul sprinturilor efectuate de jucătorii noștri să fie scăzut, sînt multiple și variate. Se spune că jucătorul care nu aleargă mai mult pe teren, nu este suficient de bine pregătit din punct de vedere fizic. Totuși, cu greu ne putem închipui că antrenorii nu pregătesc bine jucătorii din punct de vedere fizic și mai cu seamă că nu pun accent pe dezvoltarea vitezei.

Această deficiență trebuie căutată în alte direcții. **Jucătorii nu respectă deseori reguli de tactică elementară, cum ar fi de pildă : „pasează și sprintează", apoi „sprijinirea coechipierului cu mingea", „aleargă după adversarul care te-a depășit" sau nu cunosc cerințele jocului pe față.** Acestea sînt reguli pe care jucătorii de talie mondială le cunosc și le respectă în tot cursul meciului. Alte cauze care generează situația menționată, sînt : durata prea scurtă de refacere după accidentări, supra-antrenamentul, opoziția unor jucători față de eforturile intense din antrenament, viața nesportivă etc.

Depistarea și cunoașterea de către antrenor a cauzelor principale care determină această lacună, elaborarea și aplicarea în antrenament a unor exerciții speciale, poate contribui la mărirea randamentului jucătorilor și implicit a eficacității jocului echipelor noastre.

Iată o față în care se vede cît de statice sînt, uneori, acțiunile de atac.